BAHAGIA ITU "DIPRAKTEKIN"

TIM WESFIX

Bahagia Itu "Dipraktekin"

©Tim Wesfix

GWI: 703.14.4.004
Diterbitkan pertama kali oleh **Penerbit PT. Grasindo**, Jln. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270. Anggota IKAPI, Jakarta, Januari 2014

Cetakan pertama: Januari, 2014

Editor: Adinto F. Susanto
Sampul: wesfixity@gmail.com
Tata isi: wesfixity@gmail.com

ISBN: 978-602-251-394-0

Dicetak oleh Percetakan **PT. Gramedia**, Jakarta. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

BAHAGIA “DIPRAKTEKIN”

Tim Wesfix

daftar isi

Pengantar

daftar isi

how to use this book?

Jika disuruh memilih, Anda lebih suka mendengar cerita orang tentang sepiring *Massaman curry* dari Thailand (merupakan peringkat pertama masakan terlezat sedunia versi CNN), ataukah Anda memilih untuk mencicipinya langsung? Tidak perlu dijawab.

Tentang sesuatu hal yang menyenangkan dan menjanjikan, kita tentu lebih memilih untuk merasakannya langsung. Pengalaman adalah hal yang berharga dan tidak bisa ditukar dengan kepuasan yang lain.

Itulah mengapa buku ini mengambil judul yang menarik: **Kreativitas itu "Dipraktekin"**. Praktik merupakan inti dari pengalaman. Keahlian seperti **kreativitas** hanya bisa dikuasai jika kita mengambil waktu untuk mempraktikan cara-cara menjadi **kreatif.** Praktik menjadi kata kunci dari buku ini.

Maka itu, buku ini berusaha untuk tidak terlalu berlama-lama membicarakan teori dan segala macam yang terdengar rumit di telinga. Bayangkan Anda ingin belajar naik sepeda, dan seseorang memberikan sekumpulan teori mulai dari apa itu sepeda, hingga dasar-dasar aerodinamika. Padahal seluruh dunia tahu bahwa: Anda tinggal menggerakkan pengayuhnya! *So,* persiapkan diri Anda untuk "menggerakkan" tangan dan ide Anda.

Buku ini semacam *workbook*. Anda membacanya untuk mencicipi petunjuk-petunjuk praktis di dalamnya. Nanti, Anda akan menemukan tips dan kiat yang sangat menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa petunjuk dalam buku ini telah dipilih dari sekian banyak sumber yang tepercaya.

BAGAIMANA BUKU INI DAPAT MEMBANTU ANDA?

- Buku ini **dapat Anda baca mulai dari halaman mana pun**. Isi dari buku ini dapat diakses entah mulai dari tengah, dari belakang, atau dari depan.

- Pembahasan dalam buku ini diupayakan sedemikian rupa sehingga **setiap poin tidak pernah dibahas melebihi 2 halaman.** Ini memungkinkan Anda mendapatkan esensi yang memadai secara ringkas.

- **Terdapat kutipan-kutipan atau trivia** di beberapa halaman yang akan memudahkan Anda untuk mengingat suatu pokok pembahasan.

- Di bagian belakang, terdapat pula **checklist** yang semakin memudahkan Anda untuk menilai sejauh mana kreativitas Anda "praktekin".

mengapa harus bahagia?

Kebahagiaan adalah sesuatu yang susah didefinisikan. Akan tetapi, kebahagiaan juga merupakan kenyataan yang berlaku secara universal. Dan, Anda boleh sampai pada sebuah kesimpulan bahwa sesuatu yang telah menjadi milik kita, dan telah sehari-hari kita geluti (seperti halnya cinta, humor, rindu, dan semacamnya) memang susah untuk diterangkan dengan kata-kata.

Kebahagiaan memang universal. Sejak kecil, kita diasuh dalam sebuah pola alamiah, yang meyakinkan kita bahwa situasi yang bahagia adalah situasi yang kita butuhkan.

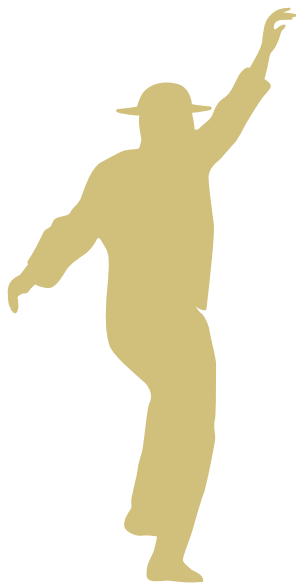
Bahagia mungkin merupakan iklim positif di mana Anda menjadi penuh dengan rasa cinta pada segala hal, dan merasakan kepuasan yang mencukupi. Hingga Anda merasa tak butuh apa-apa lagi.

Dengan kata lain, kita sungguh harus bahagia. Bahagia merupakan tujuan kehidupan. Banyak orang terjebak pada aneka rutinitas dan pola-pola hidup modern yang membuat mereka salah mengartikan kebahagiaan sebagai kepuasan atas hal-hal yang praktis, sesaat, atau kolektif. **Bahagia adalah hal yang mendasar dan tidak mungkin dikompromikan.**

Kebahagiaan tidak dapat dikompromikan dengan uang, misalnya. Atau, karier yang melesat, atau popularitas, atau teman-teman yang banyak. **MUNGKIN UNTUK SESAAT ANDA MERASA PUAS, TAPI BAHAGIA?**

Ada tokoh filsafat terkenal, yaitu Albert Camus, yang menganalogikan kebahagiaan sebagai kehangatan dalam diri pribadi. Bahagia adalah hati yang seperti musim semi, kapan pun dan di mana pun. Ketika salju turun pun, jiwa yang bahagia menghangatkan diri dan sekitarnya.

Dari situ saja, kita tahu, bahagia adalah ketrampilan yang perlu dipupuk dan dikembangkan.

It All Starts in Mind

MENDAKI KEBAHAGIAAN

Abraham Maslow (1908-1970), seorang psikolog yang sangat terkenal, menggambarkan kebahagiaan dalam sebuah piramida kebutuhan (*the hierachy of needs*). Jelaslah kita perlu mendakinya.

Dalam piramida tersebut, Maslow menjelaskan bahwa manusia dalam hidupnya selalu "dikejar" untuk memenuhi kebutuhan diri. Dimulai dari **kebutuhan fisik** (udara, makanan, air, tidur, kehangatan), lalu **rasa aman** (stabilitas, keterjaminan, kesehatan, uang, dll.), hingga berturut-turut, **cinta & rasa dimiliki, penghargaan diri, pemerolehan pemahaman, pemerolehan keindahan, aktualisasi diri,** dan **transendensi diri.**

Jadi, jika Anda berpikir bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang tak berkembang, tentu Anda keliru. Kebahagiaan

seorang anak kecil tentu mencukupi ketika ia ada dalam keadaan kanak-kanak. Barangkali dengan sebuah mainan, atau permen, anak-anak merasa sangat bahagia. Namun, itu tidak akan lagi menjadi yang utama setelah kita menginjak usia dewasa.

Itulah yang dimaksud Maslow dengan piramidanya. Artinya, manusia akan selalu meningkat "tuntutannya akan kebahagiaan".

Pada akhirnya, Maslow menyatakan bahwa setiap dari kita memiliki tujuan hidup masing-masing yang secara unik, sesuai untuk tiap-tiap pribadi. Pada tahap ini, biasanya pada tahap kita sudah dewasa, kita menjadi sadar bahwa kebahagiaan terpenuhi dalam misi jiwa kita. Maka dari itu, lagi-lagi, kebahagiaan diawali dengan pengenalan yang sungguh-sungguh kepada diri sendiri.

Yang paling mencengangkan adalah temuan Maslow, bahwa pada titik paling atas, terdapat pemenuhan kebahagiaan yang paling tinggi, yaitu transendensi diri. Ini dipenuhi dengan cara yang sangat unik, yaitu: **menolong orang lain, berbagi, bersedekah, dan terutama, mengaitkan diri dengan sesuatu yang di luar diri kita** (yang biasanya bersifat permanen).

Kebahagiaan adalah seperti mendaki gunung. Anda menjadi bahagia justru bukan dengan bersantai-santai.

Untuk mengenali lebih jauh apa yang disebut "bahagia", barangkali kisah Guido Orefice dalam *Life is Beautiful* dapat menjadi ilustrasi yang akan membantu kita mendaki kebahagiaan.

Hidup ini Indah, Joshua

Pada tahun-tahun ketika Nazi Jerman meluaskan sayapnya, dan melakukan "pembersihan" besar-besaran terhadap orang-orang Yahudi, Guido Orefice yang adalah seorang Yahudi tak terkecuali menjadi korban. Memang ia tinggak di Italia, tapi sayangnya Mussolini juga setali tiga uang dengan semangat fasisme Adolf Hitler. Akibatnya Guido harus dibuang ke kam pengungsian.

Guido dikenal sebagai pribadi yang periang sejak ia masih bujangan. Bahkan, ia tidak sungkan melakukan hal-hal yang dianggap lucu, kolokan, demi meraih apa yang ia inginkan. Hidupnya terasa sudah lengkap kala itu. Ia memiliki istri seorang guru, dan sebuah toko buku yang sederhana. Sayang, kini ia ditantang untuk membuktikan bahwa kebahagiaan yang ia miliki tidak bisa dihancurkan oleh siapa pun, termasuk oleh kekejaman Nazi.

Celakanya, kini ia dimasukkan ke kam bersama anaknya. Dan, ia harus menyalakan kebahagiaan itu. Memang ia bertekad bahwa apa pun yang terjadi di luar sana, itu adalah hal lain yang tidak bisa mengganggu jiwanya.

Alhasil, dalam film itu, Guido tidak pernah tampak sekalipun bersedih ketika di kam pengungsian. Ia berpolah seperti badut di depan anaknya, tidak peduli dengan kebengisan para penjaga itu. Ia mengajak anaknya untuk meyakini bahwa ini semua adalah sebuah permainan.

Kebahagiaan kira-kira adalah seperti itu. Jika Anda menganggap kebahagiaan adalah sesuatu yang kita terima secara pasif, yang kita tunggu kedatangannya dari lingkungan di luar kita, kemungkinan Anda akan kecewa.

Seperti Guido, kita diajak untuk menerima kehidupan ini secara seutuhnya. Hati kita yang perlu “bersikap positif” pada kehidupan.

Guido perlu mendaki kebahagiaan sedemikian rupa, yaitu dengan cara membagikan “musim semi” di hatinya pada anaknya (dan juga orang di sekitarnya).

BERAWAL DARI PIKIRAN ANDA

Epictetus seorang pemikir dari aliran Stoa adalah seorang yang perlu dikenang berkenaan dengan ungkapan di atas. Sebagai seorang Stoa dia percaya bahwa budi kita memegang peran utama terhadap kebahagiaan kita.

Dalam pemikiran Epictetus, kesedihan merupakan kekeliruan pikiran kita. Mengapa? Kita hanya bisa sedih, karena kita membolehkan kejadian-kejadiaan di luar kita untuk melukai diri kita.

Sensasi kesedihan disebabkan pikiran sendiri. Pikiran membiarkan diri kita menanggapi dengan negatif hal-hal melanda kita. Bahkan alasan yang konyol sekalipun, bisa membuat Anda tak bahagia, Andai pikiran Anda mengizinkannya untuk "melukai" Anda.

Bagaimana prinsip dasar kebahagiaan menurut Epictetus? Hampir sama dengan yang dikatakan oleh Camus, Epictetus menjelaskan bahwa: (1) segala yang terjadi di luar kendali kita, seperti cuaca, wabah, kesialan, sewajarnya tidak perlu kita risaukan. Kejadian itu melanda tanpa pernah permisi pada kita, jadi kita tak punya alasan untuk sedih oleh karena itu. Kita hanya perlu menanggapinya dengan wajar.

(2) Reaksi-reaksi jiwa yang positif berjalan seturut kehendak pikiran kita. Hendaknya, segala emosi sejalan dengan apa yang kita buat, dan kita maui. Tidak ada siapa pun yang bisa memerintahkan kita untuk bersedih, atau bergembira, kecuali pikiran kita sendiri.

Satu hal yang perlu kita sadari di sini, Anda adalah tuan dari pikiran Anda sendiri. Bahagia adalah tanggung jawab Anda.

MOST FOLKS ARE AS HAPPY AS THEY MAKE UP THEIR MINDS TO BE.

ABRAHAM LINCOLN

TAHAPAN KEBAHAGIAAN MENURUT MASLOW

Kebahagiaan seperti apa yang perlu didaki? Dalam tulisan di halaman sebelumnya, terdapat ulasan tentang hierarki kebutuhan yang dirancang oleh Maslow. Apa saja persisnya yang terdapat di situ?

Menurut Maslow, kunci kebahagiaan bisa dilihat dari tipe orang tersebut. Apakah orang tersebut termasuk seorang yang mampu mengaktualisasi dirinya? Adapun, menurut Maslow, orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya memiliki ciri-ciri: **percaya diri** (bukan sombong/egois), **mampu menikmati ketenangan**, **memiliki kebutuhan untuk berbagi dengan orang lain**, dan **memiliki selera humor yang cukup baik**, serta **kreatif dan unik dalam menyikapi kehidupan ini**.

Maslow mengatakan bahwa orang yang demikian adalah orang yang telah cukup paripurna dalam memenuhi hierarki kebutuhan hidupnya.

Dia menyatakan bahwa kebahagiaan orang tersebut telah ia dapatkan secara penuh, dalam setiap saat ketika ia memenuhi (atau dipenuhi) kebutuhan dirinya dalam setiap fase tersebut.

Dalam setiap fase, dinamai fenomena yang selalu ada di setiap manusia. Seseorang bisa mengalami yang dinamakan defisit, atau surplus.

Seseorang mengalami surplus ketika ia mendapatkan kecukupan (lebih) pemenuhan kebutuhannya. Sementara, seseorang mengalami defisit, ketika ia tidak merasa puas, atau terpenuhi secara cukup. Setiap defisit maupun surplus memiliki peran masing-masing dalam kejiwaan seseorang.

HIERARCHY OF NEEDS

PHYSIOLOGICAL

Makan, minum, udara, tidur, kehangatan, kebugaran.

SAFETY

Keamanan, stabilitas, kesehatan, rumah, uang, pekerjaan.

LOVE AND BELONGINGNESS

Penerimaan, persahabatan, kedekatan, relasi.

SELF ESTEEM

Prestasi, pengakuan, hormat, kebolehan.

COGNITIVE

Pengetahuan, pemahaman, pengertian.

AESTHETIC

Keindahan, keteraturan, kecantikan.

SELF ACTUALIZATION

Memenuhi potensi atau tujuan pribadi

SELF TRANCENDENCE

Berbagi, bersedekah, menolong orang lain.

Lepas dari prinsip budi yang sifatnya *rigid* itu, kebahagiaan pada dasarnya sebenarnya bersifat elusif. Apa arti elusif? Kebahagiaan itu mudah sekali berkelit, jika kita kejar.

Kebahagiaan itu Sifatnya Elusif

Konon, ada sebuah cerita tentang para murid yang datang dari tempat yang jauh pada seorang guru Buddhis. Rahib ini adalah seorang yang telah memutuskan untuk mengabdikan hidupnya untuk bertapa dan berdoa. Ia sendiri tidak pernah mengatakan dirinya sebagai orang yang suci, atau tercerahkan. Hanya saja, orang-orang sudah terlanjur menganggap demikian.

Salah seorang murid yang datang itu akhirnya bertanya pada sang guru. Ia bertanya, bagaimana cara menemukan kebahagiaan. Lalu guru itu berkata, "Kebahagiaan itu seperti kupu-kupu. Jika kau pernah mengejar kupu-kupu, tahulah kau betapa susahnya."

Guru itu pun melanjutkan. Kebahagiaan itu seperti kupu-kupu, karena ketika engkau mengejarnya, kupu-kupu itu terbang begitu lincah. Ia mampu mengelak dari setiap gerakanmu. Sebaliknya, kadang engkau geram. Saat engkau diam saja, hewan itu mendekat.

Itulah yang dimaksud dengan elusif. Susah dikejar, karena pintar mengelak, tapi pada saat-saat tertentu, ia datang begitu saja, terutama ketika kita tak mengejarnya.

Sifat elusif dari kebahagiaan sebenarnya mengajarkan pada kita, bahwa upaya untuk menemukan kebahagiaan adalah upaya yang harus dilakukan dengan sabar.

Kadang ketika kita sudah gelap mata, dan melulu mengejar membabi buta, kebahagiaan justru tidak kunjung datang. Barangkali karena kita lalu menjadi sangat terpaku pada hasil (**pokoknya, aku ingin bahagia**), kita jadi meremehkan faktor-faktor pendukung lainnya.

Kebahagiaan harus diupayakan dengan santai, dan tenang.

Resep Kebahagiaan